



Sokol Karate dojo Čáslav



si Vás dovoluje pozvat na seminář

JKA KARATE a TaikyokuKen

který povedou

Pavel BENEŠ, instruktor JKA WF

Irena VANĚČKOVÁ a Jiří VANĚČEK
(TaikyokuKen / Taichichuan TJ Sokol Č. Budějovice)

Č Á S L A V 7. – 8. prosinec 2024

SOKOLOVNA Čáslav cca 300 m od nádraží ČD, Masarykova ul. 471, Čáslav.

PROGRAM :

karate - kihon, kata, kumite v tradičním pojetí – forma i náplň technik, práce s těžištěm - pro aktivně cvičící,

Sobota 9:30 11:00 společně - Pavel Beneš – JKA karate

Přestávka na oběd

14:00 - 15:30 10. kyu - 6. kyu - Pavel Beneš – JKA karate

15:35 - 17:00 5. kyu - Dan - Pavel Beneš – JKA karate

Večer společné posezení v restauraci

Neděle 9:00 - 9:55 společně Irena Vaněčková - Protahovací a posilovací zdravotní cvičení.

10:05 - 11:30 společně Jiří Vaněček - TaikyokuKen: prolínání technik tvrdé a měkké školy.

Přestávka na oběd

14:00 – 15:00 společně Sestava „48 forem Taichichuan“ - základní principy, přenášení váhy, průpravná cvičení a cvičení ve dvojicích.

Všechna nedělní cvičení jsou vhodná jak pro úplné začátečníky, tak i pokročilé cvičence.

Menší úpravy programu dle potřeb instruktorů jsou v průběhu semináře možné, začátek ráno bude dodržen. Zkoušky dle domluvy předem s instruktory (u kandidátů se očekává účast na celém semináři a zajištění povinností předem dle platných směrnic).

POPLATEK : celý seminář 450,- Kč, So: 250,- Kč, Ne: 250,-Kč

UBYTOVÁNÍ : v dojo za 50,- Kč/noc (ze So na Ne) - vlastní karimatka a spacák, nebo individuálně – viz nabídky ubytování v Čáslavi, zajišťuje si každý sám.

Informace : Vladimír Gladkov - 721 930 696, www.karatedojocaslav.cz